



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DRIBBLING ZIG-ZAG RUN*
DAN *VARIASI LADDER DRILL* TERHADAP KETRAMPILAN *DRIBBLING*
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA USIA
13-16 TAHUN SSB PERSEMAN KAHURIPAN
KARANGANYAR TAHUN 2023**

SKRIPSI

OLEH:

FAUZI ILHAM PRATAMA

D0219115

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2023

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DRIBBLING ZIG-ZAG RUN*
DAN *VARIASI LADDER DRILL* TERHADAP KETRAMPILAN *DRIBBLING*
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA USIA
13-16 TAHUN SSB PERSEMAN KAHURIPAN
KARANGANYAR TAHUN 2023**

**OLEH:
FAUZI ILHAM PRATAMA
D0219115**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Dribbling Zig-Zag Run* Dan *Variasi Ladder Drill* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Usia 13-16 Tahun SSB Perseman Kahuripan Karanganyar Tahun 2023”, karya:

Nama : Fauzi Ilham Pratama

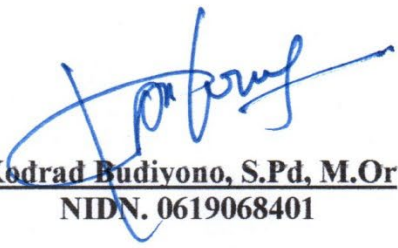
NIM : D0219115

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga


Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Disetujui:

Pembimbing 1


Keadrad Budiyo, S.Pd, M.Or
NIDN. 0619068401

Pembimbing 2


Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or
NIDN. 0623088702

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Dribbling Zig-Zag Run* Dan *Variasi Ladder Drill* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Usia 13-16 Tahun SSB Perseman Kahuripan Karanganyar Tahun 2023”, karya:

Nama : Fauzi Ilham Pratama

NIM : D0219115

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Senin

Tanggal : 26 Juni 2023

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Nuruddin Priya Budi S, M.Or

Sekretaris : Risa Agus Teguh W, S.Pd., M.Or

Anggota I : Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or

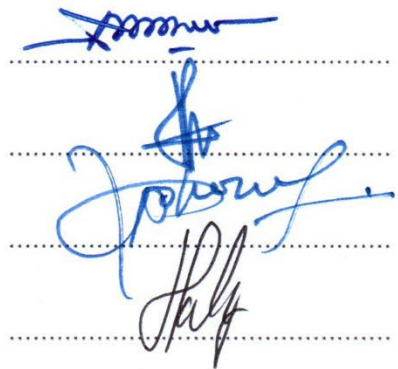
Anggota II : Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh


Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan






Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK: 8800201019

ABSTRAK

Fauzi Ilham Pratama. **PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DRIBBLING ZIG-ZAG RUN* DAN *VARIASI LADDER DRILL* TERHADAP KETRAMPILAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA USIA 13-16 TAHUN SSB PERSEMAN KAHURIPAN KARANGANYAR TAHUN 2023.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Februari 2023.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *dribbling zig-zag run* dan *variasi ladder drill* terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola pada siswa usia 13-16 Tahun SSB Perseman Kahuripan Karanganyar Tahun 2023, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *dribbling zig-zag run* dan *variasi ladder drill* terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola pada siswa usia 13-16 Tahun SSB Perseman Kahuripan Karanganyar Tahun 2023.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet SSB Perseman Kahuripan Karanganyar dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil keterampilan *dribbling* dengan latihan *dribbling zig-zag run* dan *variasi ladder drill* sebagai variabel bebas serta hasil keterampilan *dribbling* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui keterampilan *dribbling* menggunakan tes keterampilan *dribbling* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *dribbling* secara *zig-zag* dan *variasi ladder drill* terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada siswa usia 13-16 Tahun SSB Perseman Kahuripan Karanganyar Tahun 2023. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 4,063$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *variasi ladder drill* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *dribbling* secara *zig-zag* terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada siswa usia 13-16 Tahun SSB Perseman Kahuripan Karanganyar Tahun 2023. Berdasarkan persentase peningkatan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *dribbling* secara *zig-zag*) adalah 11,712% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat *variasi ladder drill*) adalah 14,363%.

Kata Kunci : *Dribbling Zig-Zag Run, Variasri Ladder Drill, Sepakbola*

ABSTRACT

Fauzi Ilham Pratama. *DIFFERENCES IN THE EFFECT OF ZIG-ZAG RUN DRIBBLING PRACTICE METHODS AND LADDER DRILL VARIATIONS ON DRIBBLING SKILLS IN FOOTBALL GAMES IN STUDENTS AGED 13-16 YEARS OF SSB PERSEMAN KAHURIPAN KARANGANYAR IN 2023*. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan, February 2023.

The aim of the study was to determine the difference in the effect of the zig-zag run dribbling training method and the ladder drill variation on dribbling skills in soccer games in students aged 13-16 years SSB Perseman Kahuripan Karanganyar in 2023, and if there is a difference then to find out which one is better between zig-zag run dribbling training method and ladder drill variations on dribbling skills in soccer games for students aged 13-16 years SSB Perseman Kahuripan Karanganyar in 2023.

The research sample was the SSB Perseman Kahuripan Karanganyar athlete with a total of 30 students. Sampling using random sampling technique. The variables of this study are the results of dribbling skills with zig-zag run dribbling exercises and variations of the ladder drill as independent variables and the results of dribbling skills are the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to find out dribbling skills uses a dribbling skills test using instructions for carrying out the test from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using the short formula.

From the results of data analysis, the conclusions are obtained: (1) There is a significant difference in the effect of zig-zag dribbling exercises and variations of ladder drill on dribbling skills in football games for students aged 13-16 years at SSB Perseman Kahuripan Karanganyar in 2023. This is evidenced from the final test results for each group, namely $t_{count} = 4,063$, which is bigger than $t_{table} = 2,145$ with a significance level of 5%. (2) The ladder drill variation exercise has a better effect than the zig-zag dribbling method on dribbling skills in football games in students aged 13-16 years SSB Perseman Kahuripan Karanganyar in 2023. Based on the percentage of improvement in dribbling skills in soccer games, it shows that the group 1 (the group that received the treatment with zig-zag dribbling exercises) was 11,712% < group 2 (the group that received the ladder drill variation) was 14,363%.

Keywords: *Dribbling Zig-Zag Run, Variasri Ladder Drill, Football*

MOTTO

Sistem pendidikan yang bijaksana setidaknya akan mengajarkan kita betapa sedikitnya yang belum diketahui oleh manusia, seberapa banyak yang masih harus ia pelajari.

(Sir John Lubbock).

Belajar adalah pintu menuju kesuksesan, sementara malas adalah jalan menuju kegagalan.

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

- Bapak dan ibu tercinta
- Saudara-saudaraku tersayang
- Teman-teman yang selalu mendukung
- Almamaterku PKO FKIP UTP Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet SSB Perseman Kahuripan Karanganyar Tahun 2023 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Februari 2023

F.I.P

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI.....	8
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Hakikat Permainan Sepakbola	8
2. Hakikat Keterampilan Dalam Permainan Sepakbola	17
3. Hakikat <i>Dribbling</i> Bola Dalam Permainan Sepakbola	20
4. Hakikat Latihan.....	24
5. Hakikat Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	28
6. Hakikat Latihan <i>Variasi Ladder Drill</i>	30

B. Penelitian Yang Relevan	33
C. Kerangka Berpikir	35
D. Pengajuan Hipotesis	37
BAB III. METODE PENELITIAN	39
A. Tempat dan Waktu Penelitian	39
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	39
C. Populasi dan Sampel	41
D. Pengumpulan Data	42
E. Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN	45
A. Deskripsi Data	45
B. Uji Reliabilitas	46
C. Pengujian Persyaratan Analisis	46
1. Uji Normalitas	47
2. Uji homogenitas.....	47
D. Hasil Analisis Data	48
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	48
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	50
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	52
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	55
A. Simpulan	55
B. Implikasi	55
C. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN-LAMPIRAN	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Teknik menendang bola dalam Permainan Sepakbola	11
2. Gambar 2. Teknik menghentikan bola dengan kaki bagian dalam	12
3. Gambar 3. Teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola	13
4. Gambar 4. Teknik merampas bola dalam permainan sepakbola	14
5. Gambar 5. Teknik melempar bola dalam permainan sepakbola	15
6. Gambar 6. Teknik menyundul bola dalam permainan sepakbola	16
7. Gambar 7. Latihan <i>Dribbling</i> dalam permainan sepakbola	24
8. Gambar 8. Latihan <i>Zig-Zag run</i> dalam permainan sepakbola	29
9. Gambar 9. Latihan <i>Variasi Ladder Drill</i> dalam permainan sepakbola.....	33
10. Gambar 10. Rancangan penelitian	40
11. Gambar 11. Bagan pengelompokan dengan ordinal paring	41

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Rincian jadwal penelitian	39
Tabel 2.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	45
Tabel 3	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	46
Tabel 4	<i>Range</i> Reliabilitas	46
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	47
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	48
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	48
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	49
Tabel 9	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Keterampilan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola	59
Lampiran 2. Program Latihan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola.....	61
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal Kelincahan <i>Dribbling</i>	65
Lampiran 4. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	67
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava.....	73
Lampiran 6. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Kelincahan <i>Dribbling</i>	79
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors	80
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	82
Lampiran 9. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok	83
Lampiran 10. Menghitung Nilai Peningkatan Kelincahan <i>Dribbling</i> Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2.....	86
Lampiran 11. Dokumentasi.....	87

